

Table Stars Duocompetitie

Draaiboek, versie 29-08-2021



Inleiding	2
Opzet	2
Deelname	2
Dagverloop	3
Ontvangst	3
20 min: Warming up	3
90 min: Kern	3
20 min: Eindspel	4
Bijlagen	5
Bijlage 1: Warming ups	5
Bijlage 2: Wedstrijdformulieren	6
Bijlage 3: Eindspellen	7



Inleiding

De afgelopen jaren zijn er verschillende pilots gedraaid voor een Table Stars duocompetitie in de regio midden Brabant in de afdeling Zuidwest. Het idee hiervoor is ontstaan door het feit dat het niveau van de starterscompetitie in de afdeling veruit te hoog is voor beginnende jeugd. Het aantal teams in deze competitie is al dusdanig teruggezakt, waardoor er slechts een klasse is overgebleven. Voor de jeugd die wil beginnen met het spelen van competitie, is het niveau van de starterscompetitie te hoog. In dit document delen wij met jullie de opzet van de competitie en onze ervaringen. Tevens bieden we een leidraad om de competitie op andere locaties op te zetten.

Werkgroep Table Stars Duocompetitie

John de Vet, Ad van Beijsterveldt, Erik van Veenendaal, Thomas Roovers

tsc@batswingers.nl

Opzet

De duocompetitie dient ter aanvulling van de reguliere competitie. Zo hebben kinderen die al competitie spelen, ook de kans om mee te doen. De competitie is opgedeeld in vijf speeldagen. Deze speeldagen vinden om de 3 á 4 weken plaats, op wisselende locaties in de regio.

Kinderen schrijven zich in per speeldag. Hierdoor is iedereen vrij om te kiezen wanneer ze meedoen en zijn ze niet verplicht alle dagen mee te doen. Inschrijven is mogelijk via <https://toernooiaanbod.nl>. Daarvoor heeft iedere deelnemer een bondsnummer nodig.

Deelname is gratis voor NTTB leden. Kinderen die nog geen lid van de bond zijn, dienen zich aan te melden als basis bondslid alvorens zij deel mogen nemen. Deze keuze is bewust gemaakt om gebruik te mogen maken van de naam en bekendheid van Table Stars.

Deelname

Alle kinderen met een rating lager dan 300 en een basislidmaatschap bij de NTTB zijn uitgenodigd voor deelname. Voor kinderen met een hogere rating is de starterscompetitie een uitstekend instapniveau. In januari 2022 wordt bekeken of we wellicht een tweede klasse kunnen aanbieden voor kinderen met een rating hoger dan 300. De rating van alle deelnemers op de datum van de eerste speeldag wordt gedurende het hele seizoen gehanteerd.



Dagverloop

De competitiedagen zijn bewust maximaal 2,5 uur van duur. De spanningsboog van kinderen is niet al te groot, dus willen we hen niet te lang bezig houden. Dit zorgt er tevens voor dat de kinderen en ouders niet hun gehele dag van huis zijn en tijd hebben voor andere dingen.

Ontvangst

Zorg dat kinderen die voor de eerste keer meedoen, opgevangen worden. Geef ze een uitleg van hoe de wedstrijden eruit gaan zien en laat ze alvast inspelen met andere kinderen. Het is belangrijk rekening te houden met het feit dat sommige kinderen de spelregels nog niet kennen! Dit is ook een goed moment om de nieuwe kinderen de (basis)regels uit te leggen.

20 min: Warming up

Iedere dag begint met een warming up van ongeveer 20 minuten. Hierin doen de kinderen een aantal spellen om de spieren op te warmen en de groepsdynamiek te stimuleren. Voorbeelden van warming ups zijn bijgevoegd.

Tips:

- Vraag een trainer om de warming up voor te bereiden en eventueel ouders om te helpen.
- Zorg voor een veilige en gezellige sfeer.
- Muziek tijdens de warming up kan een hele goede bijdrage leveren. Blijf er wel voor zorgen dat je goed verstaanbaar bent.
- Naast de bijgevoegde warming-ups, biedt het Table Stars pakket ook nog goede ideeën.

90 min: Kern

De kern bestaat uit het spelen van de duowedstrijd. Deze neemt gemiddeld 1,5 uur in beslag. Formulieren van de wedstrijden zijn bijgevoegd in bijlage 2.

Tips:

- Voor een aantal kinderen kan het een van de eerste keren zijn dat ze wedstrijden spelen, zorg dat er oudere jeugdleden of ouders aanwezig zijn om te helpen met tellen.
- Laat vrije spelers meehelpen met het tellen, dan leren ze het spel & de telling sneller.
- Het blijven wedstrijden, maar wees niet te streng met regels zoals bijvoorbeeld het opgooien van de bal bij de service. Plezier staat bij de duocompetitie altijd voorop.
- Laat voldoende mensen rondlopen om de wedstrijden in de gaten te houden.
- Gun kinderen ook de tijd tussen wedstrijden door om even te pauzeren en te eten of drinken. Vanwege de duovorm, wordt een aantal wedstrijden achter elkaar gespeeld.



20 min: Eindspel

Voor het eindspel reserveren we ongeveer 20 minuten. Ontspanning en plezier staan centraal. Het eindspel is altijd centraal voor de gehele groep.

Tips:

- Kies spellen uit die in een groep of groepen uitgevoerd worden, om de groepsdynamiek te verbeteren. De kans is namelijk groot dat de aanwezige kinderen elkaar vaker gaan zien.
- Vraag meerdere mensen om te helpen bij het eindspel.
- Ook tijdens het eindspel kan muziek een leuke bijdrage leveren.



Bijlagen

Bijlage 1: Warming ups

Estafette

Deel de groep allereerst op in tweeën. Estafette kan in vele vormen uitgevoerd worden. Bijvoorbeeld door het overbrengen van het balletje naar de overkant en deze daar op een bekertje te leggen. De tweede speler dient het balletje dan op te halen aan de overkant en bij het startpunt weer op de beker te leggen. Als iedereen aan de beurt is geweest, dienen ze achter de lijn op de grond te gaan zitten. De groep die als eerste zit, wint.

Boter kaas en eieren

Bijvoorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA>.

Verdeel de groep in 2, 4 of 6 groepen, afhankelijk van het aantal deelnemers en beschikbare ruimte. In meerdere opstellingen spelen dan bijvoorbeeld twee teams tegen elkaar boter kaas en eieren. Het raster hiervoor kun je afplakken met schilderstape. De teams krijgen een kleur hoedje en rennen om de beurt naar het raster toe. Daar moeten ze het hoedje zo weg leggen, dat zij het spel boter, kaas en eieren winnen. Om het spel langer te laten duren, kan het raster vergroot worden.

Cone game

Bijvoorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=UcL6WlcyBcl>.

Duo's staan tegenover elkaar met een pion in het midden. Op commando van de trainer raken ze een lichaamsdeel aan, tot de trainer "pion" roept. Dan proberen ze beide zo snel mogelijk de pion te pakken. Dit spel kan ook gevarieerd worden met het uitvoeren van tafeltennisslagen in plaats van het aanraken van lichaamsdelen.

Blokjes / pionnen kantelen

De ene groep zet pionnen recht, de ander legt ze juist neer. Dit doe je een bepaald aantal minuten. Aan het eind wint de groep die een meerderheid van de blokken/pionnen in hun positie heeft gekregen.

Plunger

Bijvoorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=f3l0kiUeE1U>

Er is een aanvallende en verdedigende ploeg. De aanvallende ploeg probeert de pion(nen) te stelen. De verdedigers moeten aanvallers aftikken. Zodra een verdediger gaat rennen, moet hij iemand tikken, anders is hij af.



Reactiesnelheid testen

Je maakt twee groepen, de trainer staat voor de twee groepen met een balletje in zijn linker- en rechterhand. Wanneer de trainer de ballen laat vallen, moeten de eerste twee spelers in de rij de bal proberen te vangen voor deze een tweede keer stuitert. De afstand tot de groep kan gevarieerd worden, waardoor ze hem ook voor de 3e of 4e stuit moeten gaan vangen.

“Tikkertje”

Maximaal vijf kinderen staan iedere keer met de handen op de rug en met de rug naar de trainer toe. De trainer legt vervolgens bij een iemand een balletje in de handen, diegene dient dan naar de overkant te rennen. De rest van de spelers, zonder balletje, moeten diegene proberen af te tikken voor hij de overkant bereikt.

Jumping jacks gevarieerd

Bijvoorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=iHkTKRGfgf8>

De jumping jacks dienen in dit geval niet normaal uitgevoerd te worden, maar de benen moeten dit ritme aanhouden: open, gesloten, gesloten, open, gesloten, gesloten, open.

Meer inspiratie?

Zoek op youtube naar bijvoorbeeld:

“De Spelles”

<https://www.youtube.com/channel/UCvQGYVJxpSH6UQujgscftAg>

“Joey Feith”

<https://www.youtube.com/channel/UCzr04d7ECQcMPDQadUAH0Yg>

“Crossfit warming up”

https://www.youtube.com/results?search_query=CrossFit+Krypton+warm+up

Bijlage 2: Wedstrijdformulieren

Wedstrijdformulieren zijn te downloaden via:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1VqV89ivXYb-3mpuqq9jd6vmTW2A1H9ynM4I7shx2XCQ/edit?usp=sharing>



Bijlage 3: Eindspellen

Smash spel

Kinderen krijgen drie ballen aangespeeld, waarvan er één (of meer) goed gesmasht moeten worden. Is dat gelukt, dan sluiten ze achteraan aan. Lukt dat niet, dan moeten ze achter een afzethekje plaats nemen en de smashes gaan vangen. Spelers die een smash vangen, wisselen met degeen die gesmasht heeft.

Zakkenspel

Verdeel de groep in tweeën en zet ze allebei bij een tafel weg. Twee trainers (of trainer en jeugdspeler), gaan ballen op een tafel aanspelen. De aanspeler legt aan zijn kant een vuilniszak weg. De kinderen dienen die te raken. Iedere keer als ze die raken, wordt de zak dubbel gevouwen. Dit wordt herhaald tot de zak de grootte van een A4'tje heeft. Dan wordt de vuilzak van tafel gehaald en zet de aanspeler een voorwerp op tafel wat makkelijk van tafel geslagen kan worden. bijvoorbeeld een half dubbel gevouwen A4'tje. Hebben de kinderen dit voorwerp van tafel geslagen, dan winnen ze.

Rond de tafel

Een versie waarbij de trainer de bal aanspeelt en de kinderen terugspelen. De kinderen moeten vervolgens om 4 (of meer) tafels heen rennen en dan achteraan aansluiten. Geef iedereen drie levens. Als kinderen af raken, kan het aantal tafels verminderd worden.

Koning tegen de boeren

Wijs (afhankelijk van de grootte van de groep) een aantal koningen/koninginnen aan. Zijn gaan ieder aan een tafel staan. De rest van de groep is boer en gaat bij een koning aan de overkant van de tafel staan. De koning en boer spelen één punt & de koning mag altijd serveren. Wint de koning, dan blijft hij staan. Wint de boer van de koning, dan wordt de koning een boer en de boer een koning. De boeren mogen op alle tafels proberen van de koning/koningin te winnen.